

MILHOJAS DE FRUTA

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 1 naranja
- ½ manzana
- 4 fresas
- Hojas de menta



Elaboración:

1. Lavar la manzana y cortarla a láminas sin pelar.
2. Lavar las fresas y tritarlas con un par de cucharadas de agua. Reservar.
3. Pelar la naranja y cortarla a rodajas.
4. Intercalar capas de manzana y naranja para montar el milhojas.
5. Salsear con las fresas trituradas con una cucharada de agua por encima.
6. Decorar con unas hojas de menta.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede preparar el milhojas con cualquier otra fruta que podamos cortar a láminas, siempre controlando la cantidad de carbohidratos de la elaboración. Una ración del milhojas equivaldrá aproximadamente a dos raciones de carbohidratos, en función del tamaño de las frutas utilizadas.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
61 kcal	1,21 g	0,29 g	13 g